



## “我家的健康故事”征文

# 陪父母体检

□张海洋

刚吃过午饭，手机铃声突然响了起来，是老家的电话，接通后传来父亲的声音，他有些耳背，说话时嗓门也有点儿大：“你下午忙不忙？能不能带我和你母亲做个体检？”我急忙打断他的话，问怎么突然想起体检，是谁身体不舒服吗？“没有，就是常规体检……”我听出父亲声音的变化，继续追问：“给谁体检？”

“你母亲昨天晚上有点儿心慌，想着不如到城里医院检查，也是老毛病了！怕晚上打电话让你担心。你开好单子，该忙你的忙你的，我陪她检查就可以了。”

我挂好号后给父亲打去电话，告诉他们早晨都不要吃饭，我开车去接他们。父亲说：“你母亲晕车，不让你回来，让我开三轮载她去。”

第二天，父亲领着母亲来到了医院大门，他们穿着厚重的棉服，拎着一个袋子，一前一后往大楼走去。我看到他们的精神状态还好，心中稍安，就连忙说：“现在人少，我们赶快去检查吧！”

我拿着两人的检查单，带他们先来到抽血处。父亲说：“我先抽吧！”父亲说着撸起袖子，坐在凳子上。在医师熟练地操作下，殷红的血顺着导管进入了标本管。为了缓解严肃紧张的气氛，我开玩笑说：“健康体检就像学生考试，你们都要得满分，考试过关啊！”母亲听了，笑了起来：“那要争取啊！”

第二项是心电图检查。密密麻麻的管线贴满胸部，双脚腕上也夹着两根，仪器屏幕上显示着曲线。父亲检查结果显示正常，接着我又把母亲搀扶进检查室，向医师详细描述母亲的状况，然后退出检查室，在走廊里踱步来缓解心里的焦灼。不一会儿，听见医生说话的声音，检查结束了，我急忙进去把母亲从诊断床搀扶起来。医生说，心率在正常范围内，稍微有些高，需要进一步观察。

第三项是彩超检查。这时，彩超室外已经排了很多人，我们坐在候诊椅上等着叫号。父亲是天生的热心肠，给后来的人介绍前面排了多少号，哪个彩超室做得快，哪个彩超室做得慢。检查结束，虽然部分脏器有小问题，但是都在正常范围内，我告诉他们，这一项又是满分，离胜利不远了。

第四项是胸透检查。在等待叫号的空档里，父亲望着墙上的仪器简介，回忆起当年自己生病住院的事。那时他在医院后勤科上班，因结肠出血一个人住院治疗。两天以后才让人回老家捎话告诉我们，母亲带着我去街上的门市部借钱，然后让我骑着自行车载着她去医院看父亲。父亲讲得云淡风轻，想象不到那时的他一个人在医院是怎么度过的。

检查结束，只有血常规还没有出结果，我先把父母送回家，让他们吃一些东西，稍事休息，我再去取血常规的结果。回到家，我把检查单递到父母手里，告诉他们：“都是一百分，医生说你们身体指标比年轻人还要好呢！”父母听了开心不已，像得到了一张奖状。

# 一粥一饭的健康课

□洪建科

从我记事起，奶奶的黑砂锅里总飘着诱人的米香。

小时候，天刚鱼肚白，厨房就传来“咕嘟咕嘟”的声响。我揉着惺忪的眼睛跑过去，看见奶奶佝偻着背，守在煤炉旁，手里拿着一只长柄木勺，轻轻搅动砂锅里的杂粮粥。“慢火细熬，米油要浮起三层，才养人。”她告诉我，这是太奶奶传下来的法子，糙米要提前泡一夜，红豆得选颗粒饱满的，就连水都要加井水。

那时候，我不明白，为什么奶奶宁可少睡一小时，也要亲手熬粥。直到后来听爸爸说，太奶奶年轻时身子弱，太爷爷就学着用砂锅熬粥，每天换着花样加上南瓜、山药、莲子等，慢慢地，把太奶奶的身子调养好了。后来，这手艺传到奶奶的手里，她又把这习惯融入我们家的日常生活。

我真正懂健康两个字的重量，是在爷爷70岁那年。爷爷是个倔脾气，总说“我的身子骨硬着呢，哪有那么娇气。”从不肯去医院体检。那天，他像往常一样早起去公园打太极拳，突然胸闷得厉害，只好扶着树蹲在地上，被路过的邻居送回了家。爸爸连忙带爷爷去医院，检查单出来时，爸爸有些着急，爷爷患了冠心病，需要住院观察。

在医院的那些天，奶奶每天提着砂锅去送饭，热腾腾的白粥中，总加一些切碎的菠菜叶，“医生说你得补点儿叶酸，这菠菜熬在粥里不涩口。”爷爷躺在病床上，看着奶奶一勺一勺给自己喂粥，眼眶红了：“以前总嫌你麻烦，

现在才知道，你熬的不是粥，是我的命。”那之后，爷爷像变了一个人，不仅主动把烟戒了，还跟着奶奶学熬粥。

每天清晨，厨房的“咕嘟”声中，多了一个高大的身影，爷爷拿着木勺的手虽然笨拙，但是学得格外认真。他还把医生给的健康手册贴在墙上，每天对着上面的食谱跟奶奶商量：“今天加把燕麦吧，医生说降血脂。”

妈妈也跟着改变了，她以前总爱买速冻饺子，图省事，自从爷爷住院后，她每天下班都会绕路去菜市场，买新鲜的蔬菜和肉馅，自己包饺子，“外面的饺子油腻，自家包的能控制盐和油。”她的手机里还下载了健康软件，每天记录一家人的饮食情况。

去年冬天，我得了重感冒，咳嗽得睡不着。妈妈照着奶奶的方子，用砂锅煮了梨汤，里面加了冰糖和川贝。“慢慢喝，发发汗就好了。”妈妈坐在床边，看着我一口一口喝完，眼里满是温柔。那一刻，我突然明白，我家的健康家风，从来不是生硬的道理，而是奶奶砂锅里的粥香，是妈妈手里的梨汤，是爷爷贴在墙上的健康手册，是一代人对健康理念的执着。

现在，我也学着熬粥。周末的早上，我会提前泡好杂粮，守在砂锅旁，听着“咕嘟咕嘟”的声响，就像小时候跟着奶奶那样。爷爷凑过来，教我如何判断米油够不够厚；奶奶站在旁边，提醒我火不能太大。阳光透过窗户，洒在我们身上，也洒在那口传承了三代人的砂锅里。

# 厨房墙上的绿芽

□程燕

那天中午，阳光斜斜地照进厨房，刚好落在奶奶攥着锅铲的手上。油星在铁锅边缘“滋滋”地跳跃着，她正要把手盘切好的土豆丝倒进去——那些土豆块上还留着挖去芽眼的凹痕，像一个个浅浅的惊叹号。

“奶奶别炒！”我冲过去按住她的手腕，“这土豆有毒！”

锅铲“当啷”一声砸在锅沿。爷爷从客厅探出头来，老花镜滑到鼻尖：“别大惊小怪的，挖掉芽眼不就没事了？你奶奶挖了一辈子这样的土豆，不也好好的？”

我立马翻出手机，点开国家

市场监督管理总局的文章，凑到奶奶眼前。文章里写着：“发芽土豆龙葵素含量可达35毫克/100克~40毫克/100克，成年人一次摄入20毫克就可能中毒。”奶奶的手指在屏幕上划了半天，突然指着“变绿部分”几个字问道：“可这土豆没变绿啊？”

那天的午饭终究没吃土豆。爷爷蹲在储物间翻出一兜土豆，个个都顶着嫩黄的芽。我拿着手机跟在他身后，把专家建议一字一句地念着：“要放在阴凉避光的地方，温度4摄氏度到10摄氏度最好，

不能跟洋葱放在一起……”爷爷挠着头把土豆移进纸箱，又在箱盖上扎了几个透气孔，动作慢腾腾的，却不再反驳。

晚上，我抱着笔记本电脑熬夜做课件，标题是《土豆的悄悄话》。第二天晚上饭桌被收拾干净，投影仪白花的光打在墙上时，奶奶还在洗碗，爷爷假装看电视却不停把眼神瞟过来。当我讲到“芽眼周围毒素会扩散”时，奶奶突然放下碗：“那上月你叔家食物中毒，不是……”

我点点头，调出重庆那对父女吃发芽土豆中毒的新

闻。爷爷摘下老花镜擦了擦，突然说：“明儿把这些打印出来贴在厨房墙上。”后来，我找了一块白板挂在冰箱旁，我们一起画了大大的警示图：发芽土豆被圈上红叉，下面写着“安全四步走”——选新鲜、避光照、削净绿、炖熟透。奶奶每天做饭前都要站在跟前看两眼，像学生背书似的念叨。

社区居委会来征集健康志愿者时，奶奶竟主动报了名。她戴上老花镜，在广场上给老人们讲土豆的故事，手里举着打印好的龙葵素含量表，比当年给我讲童话还认真。

现在每次买土豆，爷爷都会凑到灯光下仔细看，嘴里念叨着“土豆要表皮光滑，无发芽变绿”。奶奶则在厨房墙上挂了一本便签，记满了各种食材的储存方法，最上面那张画着小小的绿芽，旁边写着：“节俭是美德，安全更重要。”

厨房的风从纱窗缝里钻进来，带着饭菜的香气。白板上的红叉依旧醒目，只是旁边多了几张我们全家参加社区健康活动的照片。那些笑容里藏着的，是比饭菜更暖的东西。

# “肥肥肚”减重记

□刘胜军

“肥肥肚”，是8岁的儿子送给我的“雅号”。周末，老婆系着围裙在厨房里忙活，听到儿子调皮地喊我“肥肥肚”，非但不教训他，反倒哈哈大笑。坐在餐桌前，老婆摸了摸我的大肚脯，说儿子起的外号挺贴切，还在微信里把我的名字备注成了“肥肥肚”。

看着当年的婚纱照，我曾是英姿挺拔、意气风发的小伙儿，我再照照镜子，看看如今大腹便便、身材臃肿的中年大叔形象，我不禁仰天长叹。

不久，单位组织体检，医生摸摸我的肚子说超重了，接下来

做彩超，提示有脂肪肝，测血压显示高血压，后来的体检结果显示甘油三酯还超标，报告上的超标数据让我瑟瑟发抖。医生提醒我要减重了，我身体上这些毛病都是因为肥胖引起的。

“管住嘴，迈开腿！”那天，我看着镜子里的自己，暗下决心，计划通过合理饮食和适度运动，实现减重目标。首先要“管住嘴”，管住肚里的小馋虫，远离海鲜、肉类、猪肉内脏等高脂肪、高胆固醇、高嘌呤食物，开始少油少盐少肉的生活。

早上来碗红薯稀饭，中午、晚上各二两米饭，菜以绿

色蔬菜为主，搭配少许肉类。接下来开始“迈开腿”，我的住处离单位不算远，以后打算不开车上下班了，连电动自行车也不骑了，每天步行上下班。上班赶时间走快些，大概需要半小时；下班不着急慢慢走，顺道还能欣赏路边的风景，晚饭后再出来走走，看看运动手环，每天保底出行15000步。

正值生产旺季，单位号召我们办公室人员支援车间生产，时长一个月，想想能赚加班费，还能锻炼身体减减肥，我便痛痛快快地报了名。车间主任与我相熟，刚开始他照

顾我，给我分了个好活儿，坐在椅子上检测电子元件。第二天我主动找到车间主任，想换个活动量大的活儿，然后我就当上生产线物流员，这个活儿可不轻松，要拉着物流车在车间来回走，负责给几条生产线的机台上料、下料，手脚不停忙得像个小陀螺，运动量真不小。车间主任说我有好活儿不干活，非要自个儿找苦吃，我却笑着说下车间能减肥也不错。

从车间回到办公室后，为了防止体重反弹，我计划继续加强锻炼。早上提前半小时起床，拿根跳绳，出去找地方运动一会儿，吃过早饭再步行或慢跑去上班。

坚持了9个月，我的体重减轻了13公斤！又是一年体检时，瘦身成功的我自信满满地站在体重秤上，“哇！你的身材真棒！继续保持呀！”耳边传来电子语音的夸赞，居然让我感觉飘飘然。拿到体检报告后，脂肪肝没有了，血压、血脂等指标也恢复了正常。回到家里，看着没有了大肚脯的我，儿子不再喊我“肥肥肚”了；妻子的微信备注里，我又成了她的“帅气老公”。

# “三趣”伴我“春”来归

□何俊

每逢在街上碰到我昔日的近邻及同窗好友，大家无不啧啧称赞：“哎呀，你年过花甲还细皮嫩肉的，一点儿也不显老！”如若问起我的养生之道，我会毫不隐瞒地说：就是“三趣”。

一是“游”趣。记得我小时候读了一些名人传记，明白了外出旅游是读“无字之书”；现在，我游兴渐浓了，便不放“江山留胜迹，我辈复登临”的机遇。在旅游中，我注意徒步旅行，苦读细读大自然这部“无字之书”。在雾都重庆的

日子，我先后徒步游览了红岩村，南温泉、北温泉，白石驿古镇。从“书游”里得知，重庆夜晚的灯火，属于世界三大城市著名夜景之一，而在城中枇杷山观灯尤为壮观、奇妙。于是，在离渝之前，我抓住机会上了枇杷山，浏览这“天上的街市”，叹为观止。在游历桂林这个“碧玉笋世界”时，我就向徐霞客这个老头儿的“游风”学，尽管不能达到他那个“旅游岩栖，野果充饥”的自由境界，但“日有所游，夜有所

记”是可以做到的。于是，瞧了芦笛岩的惊奇，坐船看到的漓江倒影，以致在阳朔小镇街头“稍纵即逝的一闪念”，我都载入“旅行日记”。

二是“舞”趣。一到舞厅，我便成了一个“舞林高手”。一迈进舞池，我就进入角色，望着穿红着绿、成双成对的男男女女，随着悦耳动听的乐曲摆动他们婀娜多姿的身材，一种不可言喻的情感登上心头。这时，恩怨俱忘，什么忧愁和烦恼等抛在九霄云外。

于是，人生变得那么富足，那么有人情味，那么情不自禁地勾起我对流蜜的青春无尽的怀想……于是，我的情感便跨越年龄的阻力，美的享受乐在心头，眼角边的鱼尾纹便会悄然褪去。

三是“写”趣。写作中的享受，的确是“美酒加咖啡”无法取代的。生活在人世間，难免和纷繁的人和事接触，一旦冒出情感的“圣水”，我便会提起笔来作最真实的倾诉。于是，一只秃笔，一叠白纸，一盏

孤灯伴随着我走过了人生最金贵、最快乐、最流连忘返的人生之旅，汇入我“爱的备忘录”。一篇篇拙作散见于《人民日报》《人民政协报》《作家报》及《散文选刊》《湖南文学》《中外文艺》等报刊。

作为一位退休老党员，我将珍惜今天这来之不易的美好生活，牢记党旗下的铮铮誓言：人老了精神不老，职退了思想不退，以实际行动践行永远跟党走信念，唱响人生最美的“夕阳红”。

# 冰箱里的“健康年轮”

□陈尚国

我家厨房西北角，放着一台锈绿色的冰箱。它是20世纪80年代的“遗民”，铁皮外壳上布满细密的斑驳，像老人手背上的老年斑。运行起来发出沉闷的轰鸣，像一位患有严重哮喘却固执不肯退休的耆老。母亲待它，却像虔诚的信徒，在她看来，那持续的轰鸣是“元气充沛”的象征，而门缝里渗出的白气，则封存着我们全家健康的全部奥秘。

母亲的“冰箱哲学”朴素而坚定：万物皆可藏，万物皆能存。昨日宴客剩下的半条红烧鱼，她用青花碗扣得严严

实实，说是“明天的早饭还能给孙子加个菜”；市场降价时抢购的菠菜白菜，挤挤挨挨塞满底层隔板，叶片上还沾着晨露；就连我出差带回来的异地糕点的敬拜早已刻进骨髓；就在我出差带回来的异地糕点，在经历火车颠簸后，最终归宿也是这方“寒冷天地”。这台冰箱，是她守护家庭丰足的堡垒。

然而堡垒深处，却藏着隐秘的危机。我曾在冷冻层掘出了冻了3年的肘子，表皮结着厚厚的冰碴；也曾在保鲜盒底发现淌着不明黏液的菠菜，那是上周剩下的。每当我举着这些“战利品”要清理，母亲总会像

护崽的老母鸡般扑过来：“别扔！削削刺刺还能吃！糟蹋粮食要遭天谴的！”那是从饥荒年代走过来的人才有的执拗，对食物的敬拜早已刻进骨髓。

转折发生在去年夏末。小侄女顶着烈日来家，嚷着要喝冰镇绿豆汤。母亲打开冰箱最底层的抽屉，端出那碗放了两天的糖水。当晚孩子就上吐下泻，急诊室的灯光惨白刺眼，医生放下听诊器说：“隔夜糖水细菌繁殖快，大概率是急性肠胃炎。”母亲看着孙女挂盐水的细弱手腕，嘴唇翕动了半天，只挤出一句“都怪妈

妈”。那声音轻得像叹息，却比任何指责都锋利。

那个周末，父亲做了一件石破天惊的事——拔掉老冰箱的电源。冰霜化成浑流的水流，顺着地砖缝隙蜿蜒流淌，像在冲刷一个时代的印记。母亲坐在厨房门槛上，看着父亲用钢丝球擦洗内胆，突然起身找出钢丝刷：“我也来干活儿，角角落落都得刷干净。”新冰箱送来那天，她摸着纤薄的门体反复摩挲。小我问：“这动静小，是不是不健康？”惹得全家大笑。

变化在烟火气里悄然生长。母亲的菜篮变轻了，每天只买当天的量；厨房里备了兩把刀，红柄切肉，绿柄切菜。上个月家庭聚会，她居然端出了现做的蔬菜沙拉，还念叨着“生吃要洗净，这是书上说的”。如今，老冰箱静静地矗立在储物间，母亲每周都会去擦灰，有时还会打开门看看，像探望一位退休的老友。厨房里的新冰箱则永远明亮，分层架上生熟分开，保鲜盒里码着切好的蔬果，连鸡蛋都标着购买日期。那天，我看见母亲在冰箱贴上新便签，字迹娟秀：“新鲜才是真健康”。

# 戒酒记

□吕瑞航

我对酒精的过度依赖大约是在40岁以前。我戒酒的话题，并非医生提议，也不是朋友相劝，而是家人的关心。

刚上班那会儿，基层工作也不忙，同事、朋友之间常常聚会，等到了饭点，就会找个借口“意思”，美其名曰“研究（烟酒）”。于是，餐桌上三五人推杯换盏，喝得头晕目眩。

有一次醉酒经历让我至今难忘。那天，我在外面喝酒后回到家，胃里翻江倒海般不停

地搅动，一股脑的酒水往上涌。胃里的东西在酒精的刺激下像火山一样爆发，紧随而来的反反复吐，让我的胃仿佛吊到半空，随时都有向外“喷发”的危险。我每一次呕吐，都从鼻孔中流出一些液体，不争气的眼泪常常夺眶而出。爱人一边帮我倒水漱口，一边说，为了健康以后少喝酒吧！尽管有家人呵护，我的胃里还是很难受。最后，我痛下决心戒酒。

家人的叮嘱常常在我耳边回响。2008年的那次体检，是近年40岁的我，第一次参加体检。医生告诉我患有中度脂肪肝，虽然不是什么大病，但是日益发福的肚腩，超标的体重让我行动缓慢，思维迟钝。上初中的儿子说：“老爸，您该减肥了。”从那以后，我走上了戒酒和减肥之路，推掉了所有的应酬，远离了酒桌。腹中酒虫，反反复复时，我找来茶水抗之，有朋友相约，我婉言相拒。后来的几年里，我的体重达到了健

康体重，身体感觉轻松了许多。我庆幸，我的选择没有错。爱人和儿子看到我减肥和戒酒成功，皆大欢喜。

曾经以为戒酒和戒烟一样，是一座难以逾越的高山，是一片无法穿越的荒漠，但真正下定决心与之断裂时，虽有藕断丝连的现象，我也发现没有想象那么难。不喝酒的日子里，我以健身、减肥为己任。后来，我把浪费在酒桌上的时间改成了写作和健身，还

能腾出时间多陪陪家人，我的内心深处多了一份对健康生活的向往与追求，多了一份自我约束的坚定和自豪。戒酒和减肥成功，让我在人生路上充满了自信和力量。

对我而言，戒酒不仅是戒除的一种不良行为，更是对过去“挥霍健康”的告别，也是对未来的庄严承诺。它让我懂得在人生路上，家人的关心加上自己的决心，没有什么困境无法挣脱，也没有什么高峰不可攀登。